

Zdrav življenjski slog za zdravo prihodnost



Spodbujanje in ozaveščanje o zdravi in trajnostno pridelani hrani
ter gibanju skladno s Slovensko strategijo pametne specializacije (S5) :
Rezultati raziskave

Ljubljana, 2025

Naslov: Zdrav življenjski slog za zdravo prihodnost - spodbujanje in ozaveščanje o zdravi in trajnostno pridelani hrani ter gibanju skladno s Slovensko strategijo pametne specializacije (S5): Rezultati raziskave

Izdajatelj in založnik: B2, Visoka šola za poslovne vede

Avtorji: Mineja Podgornik Pulec, Pija Lucija Kralj, Jasna Smilkov, Maj Dobnik, Katja Simič, Teja Jenko, Sabina Vlašič, Danijela Brečko

Leto izdaje: 2025

Dostopno na: <https://www.vspv.si/druge%20publikacije>

Elektronska izdaja – e-knjiga

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 242153475

ISBN 978-961-7110-14-2 (PDF)



Zdrav življenjski slog za zdravo prihodnost - spodbujanje in ozaveščanje o zdravi in trajnostno pridelani hrani ter gibanju skladno s Slovensko strategijo pametne specializacije (S5) : Rezultati raziskave

Partner iz javnega oz. nevladnega sektorja: Športna unija Slovenije



IZVAJALCI RAZISKOVALNEGA PROJEKTA

Študenti: Mineja Podgornik Pulec, Pija Lucija Kralj, Jasna Smilkov, Maj Dobnik

Delovni mentorji: Katja Simčič, Taja Jenko

Pedagoški mentorji: Sabina Vlašič, Danijela Brečko



Projekt je bil izveden v okviru javnega razpisa "Problemsko učenje študentov v delovno okolje: gospodarstvo, negospodarstvo in neprofitni sektor v lokalnem/regionalnem okolju 2024-2027 (PUŠ v delovno okolje 2024-2027), ki ga je financira Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter delno sofinancira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).

Vsebina

Namen in cilj raziskave.....	6
Teoretičen uvod	6
Metodologija	6
Vzorec raziskave	7
Rezultati	8
1. Koliko časa na dan namenjate hoji?.....	8
2. Koliko časa na dan preživite pred zasloni (telefon, računalnik, TV zaslon...)?.....	9
3. Koliko L vode spijete na dan?	10
4. Koliko soli zaužijete z dosoljevanjem na dan?	11
5. Kolikokrat na teden izvajate trening proti uporabi (npr. z utežmi, elastikami..) in trening z lastno telesno maso za krepitev večjih mišičnih skupin (npr. sklece, počepi..)?	13
6. Kolikokrat na dan uživate beljakovine živalskega izvora (meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca)?	14
7. Kolikokrat na dan uživate beljakovine rastlinskega izvora (stročnice, polnozrnata žita, oreščki in semena)?.....	15
8. Koliko obrokov na dan pojedete, ki vključujejo sadje in zelenjavo?.....	16
9. Kako pogosto uživate predelano hrano ali sladke prigrizke in pijače?.....	17
10. Kolikokrat na teden uživate ocvrto hrano?	18
11. Koliko ur na dan spite?	19
12. Koliko ur pred spanjem pojedete svoj zadnji obrok?.....	21
Diskusija	22
Viri in literatura.....	23

Kazalo grafov

<u>Graf 1: Povprečni dnevni čas hoje (korakov)</u>	8
<u>Graf 2: Povprečni dnevni čas preživet pred zasloni</u>	9
<u>Graf 3: Povprečna dnevna količina popite vode</u>	10
<u>Graf 4: Povprečna količina dnevnega vnosa soli (dosoljevanje)</u>	11
<u>Graf 5: Pogostost izvajanja treninga za krepitev mišic</u>	13
<u>Graf 6: Pogostost dnevnega vnosa beljakovin živalskega izvora</u>	14
<u>Graf 7: Pogostost dnevnega vnosa beljakovin rastlinskega izvora</u>	15
<u>Graf 8: Število obrokov s sadjem in zelenjavo na dan</u>	16
<u>Graf 9: Pogostost uživanja predelane hrane in sladkih prigrizkov</u>	17
<u>Graf 10: Pogostost uživanja ocvrte hrane</u>	18
<u>Graf 11: Povprečno število ur spanja na dan</u>	19
<u>Graf 12: Časovni razmik med zadnjim obrokom in spanjem</u>	21

Namen in cilj raziskave

V okviru projekta *Zdrava prehrana za boljšo prihodnost* smo se osredotočili na raziskovanje prehranjevalnih in življenjskih navad posameznikov različnih starosti, z namenom ozaveščanja o pomembnosti zdrave in trajnostne prehrane. Projekt temelji na Strategiji pametne specializacije (S5), ki poudarja trajnostni razvoj, zdrav življenjski slog ter povezovanje različnih generacij v skupnem iskanju kakovostnejšega življenja.

Cilj raziskave je bil prepoznati obstoječe prehranske in življenjske vzorce ter ugotoviti, v kolikšni meri so posamezniki že vključeni v trajnostne prehranske prakse. Posebna pozornost je bila namenjena ozaveščanju o vplivu prehranskih odločitev na zdravje in okolje, spodbujanju uporabe lokalno pridelane hrane, zmanjševanju vnosa mesa in soli ter medgeneracijskemu prenosu znanja.

Verjamemo, da lahko prav vsak posameznik z majhnimi spremembami svojih navad prispeva k bolj zdravemu življenjskemu slogu in trajnostni prihodnosti. S pomočjo pridobljenih podatkov želimo oblikovati konkretna priporočila in spodbuditi pozitivne spremembe tako na osebni kot skupnostni ravni.

Teoretičen uvod

Zdrav življenjski slog je eden ključnih dejavnikov za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in podaljševanje življenjske dobe (WHO, 2020). Poleg uravnotežene prehrane in redne telesne dejavnosti vključuje tudi ustrezno spanje, omejevanje vnosa škodljivih snovi ter premišljeno uporabo digitalnih tehnologij (NIJZ, 2023).

V Sloveniji so priporočila za zdrav življenjski slog opredeljena v dokumentih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki poudarjajo pomen uživanja raznolike prehrane z zadostnim deležem sadja, zelenjave in vode, zmanjševanja vnosa sladkorja, soli in nasičenih maščob ter rednega gibanja vsaj 150 minut na teden zmerne intenzivnosti (NIJZ, 2022). Smernice WHO pa dodajajo, da bi odrasli morali dnevno narediti vsaj 10.000 korakov, omejiti čas pred zasloni in stremeti k vsaj 7 do 9 uram spanja dnevno (WHO, 2020).

Rastoči delež prebivalstva, ki živi sedeče, je posebej zaskrbljujoč. Sodobni življenjski slog je pogosto povezan s povečano digitalno izpostavljenostjo, kar vpliva na zmanjšanje telesne aktivnosti, povečanje stresa in motnje spanja (Twenge et al., 2018). Hkrati pa raziskave kažejo, da že majhne spremembe – kot so krajši sprehodi, zmanjšanje dosoljevanja hrane ali večji vnos vode – pomembno prispevajo k izboljšanju zdravja posameznika (Swinburn et al., 2019).

Metodologija

Podatke smo zbrali s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika, ki je bil dostopen na platformi Google Forms. Anketiranje je bilo anonimno in prostovoljno.

Vprašalnik je vseboval zaprta in odprta vprašanja, kar nam je omogočilo zbiranje tako kvantitativnih kot kvalitativnih podatkov. Raziskavo smo izvedli z uporabo spletne ankete, ki je bila dostopna vsem sodelujočim.

Na koncu vprašalnika smo vsakemu odgovoru priložili opis pravilnega odgovora v skladu s svetovnimi in slovenskimi smernicami za zdrav življenjski slog. Tako so udeleženci raziskave po izpolnjenem vprašalniku prejeli povratne informacije in priporočila, ki temeljijo na smernicah, ki jih kontinuirano oblikuje Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). To je omogočilo, da so si sodelujoči na koncu lahko ogledali, kako zdravo živijo in v katerih področjih bi lahko izboljšali svoj življenjski slog, glede na strokovne smernice.

Raziskava je bila namenjena splošni populaciji, vključno z različnimi starostnimi skupinami (mladi, odrasli, starejši).

Vprašalnik je zajemal več sklopov, in sicer:

- Demografski podatki (starost, spol ipd.)
- Telesna aktivnost
- Prehranjevalne navade
- Navade spanja
- Uporaba digitalnih naprav

Vprašanja so bila razdeljena na več vsebinskih področij, s čimer smo lahko celostno ocenili življenjski slog sodelujočih.

Za analizo podatkov smo uporabili preglednice (Excel / Google Sheets). Podatki so bili obdelani z uporabo grafov, povprečij, odstotkov in primerjav med skupinami.

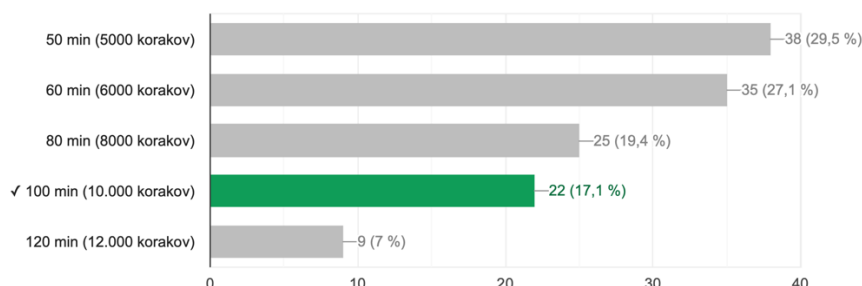
Vzorec raziskave

V raziskavi je sodelovalo 130 udeležencev, vendar je pri obdelavi podatkov prišlo do statistične napake, saj niso vsi anketiranci odgovorili na vsa zastavljena vprašanja. Najbolj zastopana je bila starostna skupina od 18 do 25 let, ki je predstavljala kar 63 % vseh sodelujočih. Sledila je skupina od 40 do 65 let z 27 %, nato pa skupina od 25 do 40 let z 9 %. Najmanj zastopana je bila skupina nad 65 let, ki je predstavljala 1 % vseh udeležencev.

Rezultati

1. Koliko časa na dan namenjate hoji?

Graf 1: Povprečni dnevni čas hoje (korakov)



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev

Povprečen čas hoje: 58 minut dnevno

Modus (najpogostejši odgovor): 50 minut (izbralo 29,7 % sodelujočih)

Mediana (srednja vrednost): 55 minut

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečen čas hoje: 65 minut dnevno
- Najpogostejši odgovor: 60 minut

Ženske:

- Povprečen čas hoje: 55 minut dnevno
- Najpogostejši odgovor: 50 minut

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečno 52 minut dnevno

25–40 let: Povprečno 58 minut dnevno

40–65 let: Povprečno 65 minut dnevno

65+ let: Povprečno 70 minut dnevno

Interpretacija:

Analiza podatkov kaže, da največ udeležencev dnevno hodi približno 50 minut, kar ustreza okoli 5000 korakom. Večina (med 50 in 60 minut hoje dnevno) se sicer redno giblje, vendar večinoma ne dosega priporočene ravni telesne aktivnosti za optimalno zdravje.

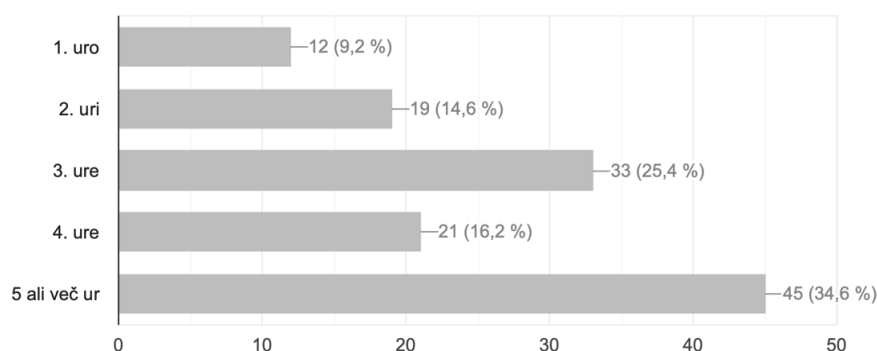
Le manjši delež sodelujočih je navedel optimalno dolžino hoje (100 minut dnevno), kar kaže na delno zavedanje o priporočilih, a tudi na razkorak med znanjem in prakso. Zelo dolgotrajna hoja (npr. 120 minut) je redka in kaže na omejeno prisotnost intenzivne vsakodnevne aktivnosti.

Moški v povprečju hodijo 10 minut na dan več kot ženske.

Medgeneracijska primerjava razkriva, da se najstarejša skupina (65+ let) giblje najdlje, kar morda kaže na več prostega časa in večjo skrb za zdravje. Starejši udeleženci se gibljejo več kot mlajši. Najstarejša skupina v povprečju dnevno hodi 18 minut več kot najmlajša skupina.

2. Koliko časa na dan preživite pred zasloni (telefon, računalnik, TV zaslon...)?

Graf 2: Povprečni dnevni čas preživet pred zasloni



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 130 udeležencev

Povprečen čas pred zasloni: 4,7 ure dnevno

Modus: 5 ur ali več (34,6 % sodelujočih)

Mediana: 4 ure

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 5,2 ure dnevno
- Najpogostejši odgovor: 5 ur

Ženske:

- Povprečje: 4,2 ure dnevno
- Najpogostejši odgovor: 4 ure

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečno 5,1 ure dnevno

25–40 let: Povprečno 4,2 ure dnevno

40–65 let: Povprečno 3,8 ure dnevno

65+ let: Povprečno 2,5 ure dnevno

Interpretacija:

Več kot tretjina sodelujočih pred zasloni preživi pet ali več ur dnevno, kar presega priporočila za zdrav življenjski slog. Skupno več kot polovica vprašanih poroča o vsaj treh urah dnevne uporabe, kar potrjuje visoko stopnjo digitalne izpostavljenosti in s tem povezana tveganja.

Največ časa pred zasloni preživijo mlajši (povprečno več kot pet ur), starejši pa precej manj. Le redki poročajo o minimalni uporabi, kar odraža splošno digitalno povezanost sodobne družbe.

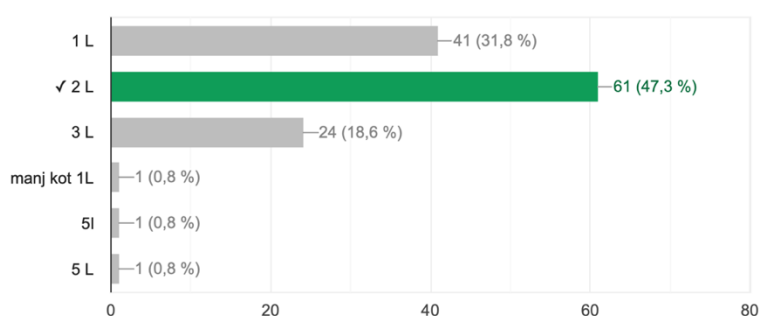
Ženske in moški so tukaj precej izenačeni pri času pred zasloni. Majhna odstopanja kažejo, da moški nekoliko pogosteje preživijo več časa pred zasloni.

Mlajši (18–25 let) preživijo več časa pred zasloni kot starejše generacije. Pri starejših je opaziti nižjo povprečno uporabo zaslonov.

Strokovna priporočila, kot jih navajata NIJZ in Slovensko zdravniško društvo, opozarjajo na omejevanje časa pred zasloni – zlasti pri otrocih in mladostnikih – ter priporočajo redne odmike in gibanje na prostem.

3. Koliko L vode spijete na dan?

Graf 3: Povprečna dnevna količina popite vode



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 129 udeležencev
Povprečna količina: 2,2 litra dnevno
Modus: 2 litra (47,3 % sodelujočih)
Mediana: 2 litra

Analiza glede na spol

- Moški:
 - Povprečje: 2,4 l
 - Najpogostejši odgovor: 2l
- Ženske:
 - Povprečje: 2,1 l
 - Najpogostejši odgovor: 2l

Analiza glede na starost

- 18–25 let: Povprečno 2,0 l
- 25–40 let: Povprečno 2,2 l
- 40–65 let: Povprečno 2,4 l

- 65+ let: Povprečno 2,5 l

Interpretacija:

Večina udeležencev pije 2 litra vode dnevno, kar je skladno s priporočili za odrasle. To kaže na dobro zavedanje o pomembnosti hidracije. Skoraj vsi sodelujoči pijejo vsaj liter vode, le ena oseba poroča o zelo nizkem vnosu.

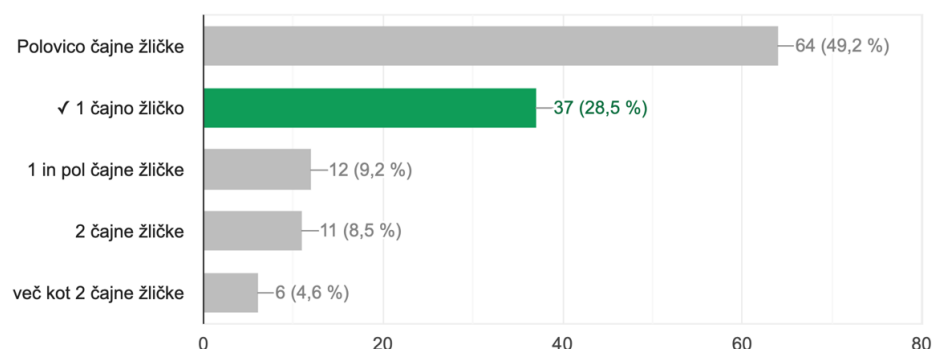
Dve osebi pa poročata o nenavadno visoki količini zaužite vode (5 litrov), kar je tudi lahko zaskrbljujoče, saj prekomerno zaužitje vode vodi do glavobolov, slabosti, bruhanja, motene orientacije in zaspanosti ali utrujenosti.

Moški povprečno spijejo več vode kot ženske. Skupno so rezultati pozitivni, vendar je pomembno, da pitje postane redna navada, saj dehidracija pogosto povzroči občutek lakote.

S starostjo se povprečni dnevni vnos vode postopno povečuje, pri čemer najstarejša skupina (65+) zaužije povprečno pol litra več kot najmlajša.

4. Koliko soli zaužijete z dosoljevanjem na dan?

Graf 4: Povprečna količina dnevnega vnosa soli (dosoljevanje)



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev
Modus: Polovica čajne žličke (49,2 %)
Mediana: 1 čajna žlička
77,7 % jih ne presega 1 čajne žličke.

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 1 čajna žlička
- Najpogostejši odgovor: polovica čajne žličke

Ženske:

- Povprečje: 0,8 čajne žličke
- Najpogostejši odgovor: polovica čajne žličke

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečje 1 čajna žlička
25–40 let: Povprečje 0,9 čajne žličke
40–65 let: Povprečje 0,8 čajne žličke
65+ let: Povprečje 0,7 čajne žličke

Interpretacija:

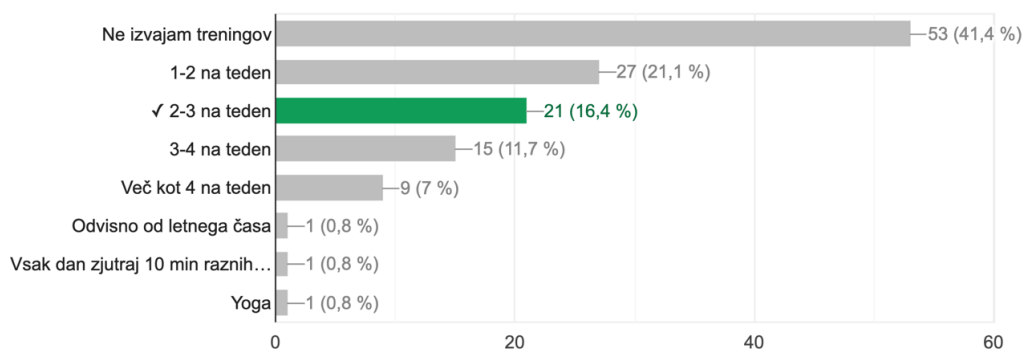
Rezultati kažejo na razmeroma pozitivno prehransko navado – skoraj tri četrtine sodelujočih uživa manjšo količino soli, kar je zelo spodbudno. Po drugi strani pa ena petina še vedno pretirava z dosoljevanjem.

Ženske v povprečju uživajo manj soli kot moški.

Presenetljivo je, da mlajši udeleženci (18–25 let) v povprečju dosolijo več kot starejši, čeprav bi pričakovali večjo skrb za zdravje prav pri mlajši populaciji. Količina zaužite soli z dosoljevanjem se z višanjem starosti postopno zmanjšuje.

5. **Kolikokrat na teden izvajate trening proti upor (npr. z utežmi, elastikami..) in trening z lastno telesno maso za krepitev večjih mišičnih skupin (npr. sklece, počepi..)?**

Graf 5: Pogostost izvajanja treninga za krepitev mišic



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 128 udeležencev

Modus: 0x tedensko

Mediana: 1x tedensko

41,4 % jih treninga sploh ne izvaja.

11,7 % jih izvaja 3–4x tedensko.

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 2x tedensko
- Najpogostejši odgovor: 1–2x tedensko

Ženske:

- Povprečje: 1x tedensko
- Najpogostejši odgovor: 0x

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečje 2x tedensko

25–40 let: Povprečje 1,5x tedensko

40–65 let: Povprečje 1x tedensko

65+ let: Povprečje 0,5x tedensko

Interpretacija:

Trening moči ostaja pogosto spregledan del zdravega življenjskega sloga. Rezultati raziskave so pokazali, da precejšen del sodelujočih ne izvaja vaj za krepitev mišic, čeprav te predstavljajo ključen steber pri ohranjanju telesne zmogljivosti in zdravja.

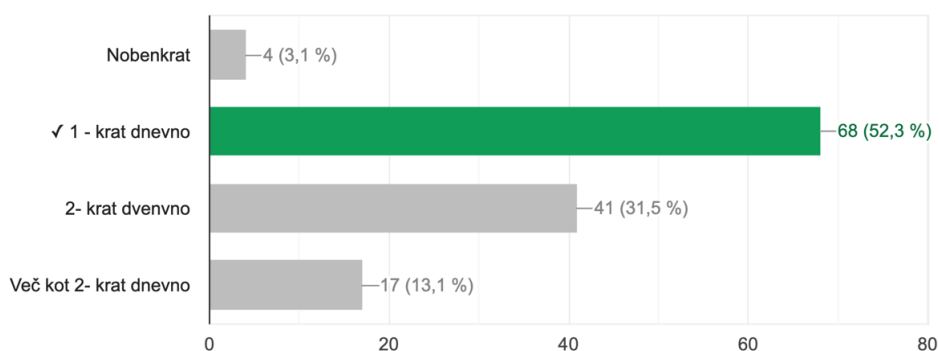
Razlike med spoloma so očitne – moški so v tej obliki vadbe aktivnejši in pogosteje vključujejo vaje z utežmi, elastikami ali lastno telesno težo. Ženske se vadbi za moč posvečajo redkeje, pogosto pa izberejo druge, manj intenzivne oblike gibanja, kot so raztezanje ali joga, ki sicer pozitivno vplivajo na gibljivost, a niso enakovredne vadbi za mišično moč.

Z vidika javnega zdravja je ta razlika pomembna, saj lahko zanemarjanje tovrstne vadbe, zlasti pri ženskah, vodi v hitrejšo izgubo mišične mase in kostne gostote, kar se dolgoročno povezuje z večjim tveganjem za poškodbe in zmanjšano kakovost življenja.

Rezultati kažejo, da povprečna pogostost izvajanja vaj za krepitev mišic pri vseh starostnih skupinah ne dosega priporočenih smernic NIJZ, ki priporočajo vsaj dvakrat tedensko izvajanje tovrstne vadbe. Še posebej zaskrbljujoče je nizko povprečje pri starejših odraslih (65+), saj so prav oni med tistimi, ki bi zaradi preprečevanja padcev, ohranjanja mišične mase in splošnega zdravja najbolj potrebovali redno vadbo za moč.

6. Kolikokrat na dan uživate beljakovine živalskega izvora (meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca)?

Graf 6: Pogostost dnevnega vnosa beljakovin živalskega izvora



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 127 udeležencev
Modus: 1× na dan (52,3 %)
Mediana: 1× dnevno
31,5 % jih uživa 2× na dan.

Analiza glede na spol

Moški:
○ Povprečje: 1,8× dnevno

- Najpogostejši odgovor: 2× dnevno
- Ženske:
- Povprečje: 1,4× dnevno
 - Najpogostejši odgovor: 1× dnevno

Analiza glede na starost

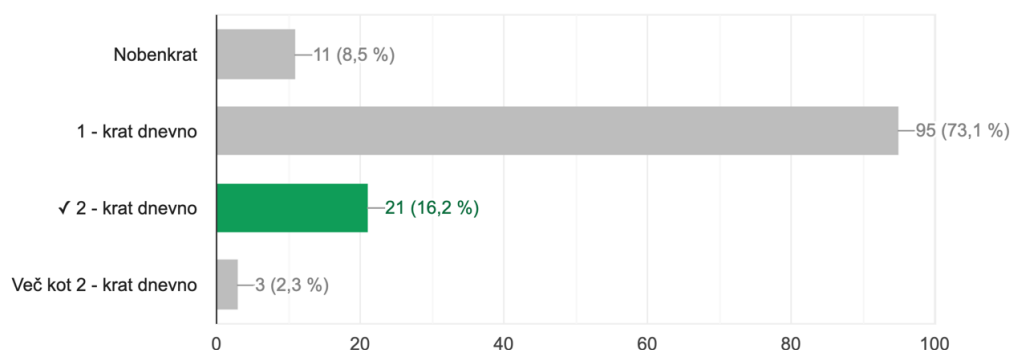
- 18–25 let: Povprečje 1,7× dnevno
- 25–40 let: Povprečje 1,5× dnevno
- 40–65 let: Povprečje 1,4× dnevno
- 65+ let: Povprečje 1,2× dnevno

Interpretacija:

Večina udeležencev uživa beljakovine živalskega izvora enkrat dnevno, kar je tudi najpogostejši odgovor. Moški v povprečju zaužijejo več takšnih beljakovin kot ženske, medtem ko se s starostjo njihov vnos postopoma zmanjšuje – najvišji je pri mlajših odraslih (18–25 let), najnižji pa pri starejših (65+ let), kar lahko nakazuje spremembe v prehranskih navadah ali prehranskih potrebah skozi življenjsko obdobje.

7. Kolikokrat na dan uživate beljakovine rastlinskega izvora (stročnice, polnozrnata žita, oreščki in semena)?

Graf 7: Pogostost dnevnega vnosa beljakovin rastlinskega izvora



Statistična analiza:

Opis podatkov

- Vzorec: 126 udeležencev
- Modus: 1× dnevno (72,5 %)
- Mediana: 1× dnevno

Analiza glede na spol

- Moški:
- Povprečje: 1× dnevno
 - Najpogostejši odgovor: 1× dnevno
- Ženske:
- Povprečje: 1,2× dnevno
 - Najpogostejši odgovor: 1× dnevno

Starostna skupina:

- 18–25 let: Povprečje $1,1 \times$ dnevno
- 25–40 let: Povprečje $1,2 \times$ dnevno
- 40–65 let: Povprečje $1,0 \times$ dnevno
- 65+ let: Povprečje $0,9 \times$ dnevno

Interpretacija:

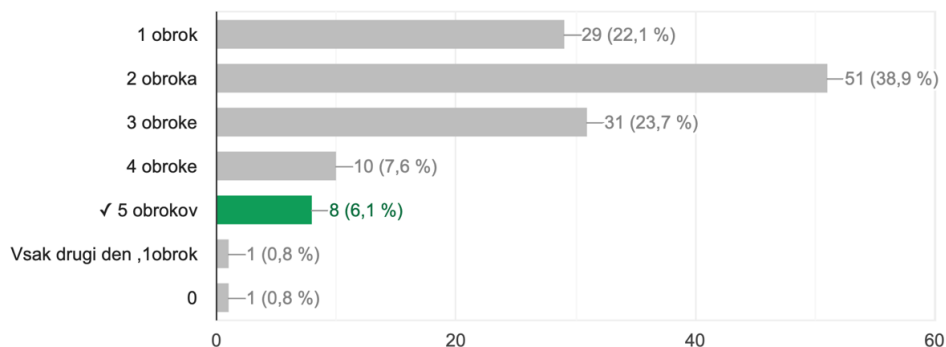
Večina ljudi uživa rastlinske beljakovine vsakodnevno, najpogosteje enkrat ali dvakrat na dan, kar kaže, da so prisotne v prehrani, a običajno kot dopolnilo in ne glavni vir beljakovin. Zelo pogosto uživanje rastlinskih beljakovin je redko, kar dodatno potrjuje, da večini predstavljajo le manjši del dnevnega vnosa.

Udeleženci v povprečju zaužijejo rastlinske beljakovine enkrat dnevno, pri čemer je vnos nekoliko višji pri ženskah kot pri moških.

Najstarejša starostna skupina jih uživa najmanj pogosto, medtem ko so osebe v srednjih letih nekoliko bolj dosledne pri njihovem vključevanju v prehrano.

8. Koliko obrokov na dan pojedete, ki vključujejo sadje in zelenjavo?

Graf 8: Število obrokov s sadjem in zelenjavo na dan



Statistična analiza:

Opis podatkov

- Vzorec: 127 udeležencev
- Modus: 2 obroka na dan (38,9 %)
- Mediana: 2 obroka

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 1,8 obroka dnevno
- Najpogostejši odgovor: 2 obroka

Ženske:

- Povprečje: 2,2 obroka dnevno
- Najpogostejši odgovor: 2 obroka

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečje 1,7 obroka

25–40 let: Povprečje 2,2 obroka

40–65 let: Povprečje 2,1 obroka

65+ let: Povprečje 1,9 obroka

Interpretacija:

Smernice zdrave prehrane poudarjajo pomen rednega uživanja sadja in zelenjave – priporočeno je vsaj tri do pet obrokov dnevno, razporejenih skozi ves dan. Ta živila so ključen vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter pomembno prispevajo k zdravju in dobremu počutju.

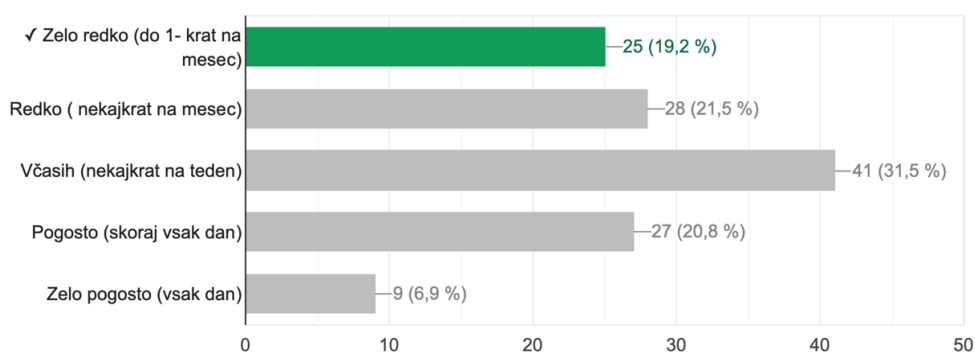
V raziskavi se je pokazalo, da večina anketirancev sicer vključuje sadje in zelenjavo v svojo prehrano, vendar večinoma le enkrat do dvakrat na dan, kar je manj od priporočenega. Le manjši delež dosega priporočeno pogostost treh ali več obrokov, kar pomeni, da je še precej prostora za izboljšanje prehranskih navad.

Ženske v povprečju zaužijejo več obrokov s sadjem in zelenjavo kot moški, čeprav je pri obeh spolih najpogostejši odgovor dva obroka dnevno.

Najbolje se z navodili strokovnjakov ujema srednja generacija, ki najpogosteje uživa od dva do tri obroke dnevno, medtem ko mlajši in starejši ostajajo pri nižjem vnosu. To kaže na potrebo po večji ozaveščenosti in podpori, da bi sadje in zelenjava postala stalnica prav v vsakem obroku.

9. Kako pogosto uživate predelano hrano ali sladke prigrizke in pijače?

Graf 9: Pogostost uživanja predelane hrane in sladkih prigrizkov



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev

31,5 % uživa nekajkrat na teden

20,8 % skoraj vsak dan

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 3× tedensko
- Najpogostejši odgovor: nekajkrat na teden

Ženske:

- Povprečje: 2,5× tedensko
- Najpogostejši odgovor: nekajkrat na teden

Analiza glede na spol

18–25 let: Povprečje 3,2× tedensko

25–40 let: Povprečje 2,6× tedensko

40–65 let: Povprečje 2,4× tedensko

65+ let: Povprečje 2,1× tedensko

Interpretacija:

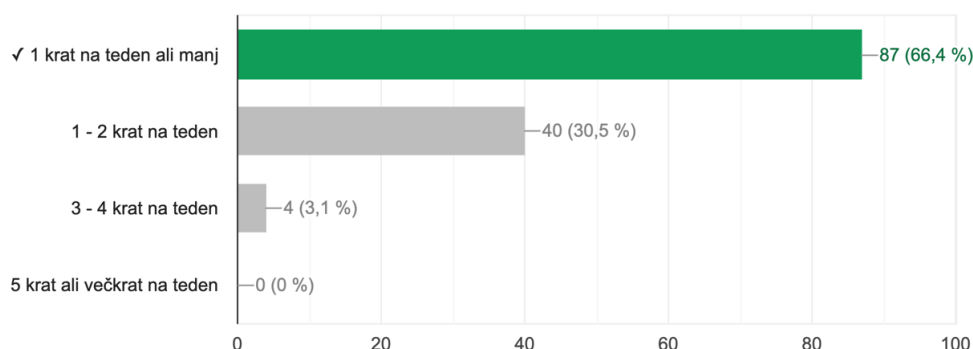
Skupaj 59,2% anketirancev (včasih + pogosto + zelo pogosto) uživa tovrstno hrano vsaj nekajkrat tedensko, kar kaže na razširjenost predelanih živil in sladkarij kot stalnega dela prehrane.

Udeleženci vseh starostnih skupin in obeh spolov najpogosteje uživajo predelano hrano in sladke prigrizke nekajkrat tedensko, pri čemer to najpogosteje velja za mlajše in moške. S starostjo se pogostost uživanja teh živil postopno zmanjšuje

To lahko nakazuje na vpliv hitrega življenjskega tempa, pomanjkanje časa za pripravo domačih obrokov ali preprosto željo po udobni hrani.

10. Kolikokrat na teden uživate ocvrto hrano?

Graf 10: Pogostost uživanja ocvrte hrane



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev

Modus (celotno): 1× tedensko

Mediana: 1× tedensko

66,4 % uživa ocvrto hrano 1× na teden ali manj.

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 1,3× tedensko
- Najpogostejši odgovor: 1× tedensko

Ženske:

- Povprečje: 1,0× tedensko
- Najpogostejši odgovor: 1× tedensko

Analiza glede na spol

18–25 let: Povprečje 1,4× tedensko

25–40 let: Povprečje 1,1× tedensko

40–65 let: Povprečje 1,0× tedensko

65+ let: Povprečje 0,8× tedensko

Interpretacija

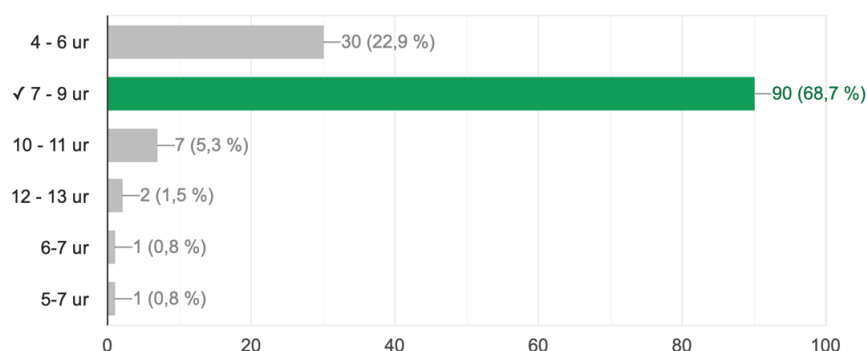
Uživanje ocvrte hrane med anketiranci je večinoma zmerno – največ jih jo uživa enkrat tedensko ali še redkeje, kar kaže na splošno zavest o priporočilih zdrave prehrane, ki opozarjajo na škodljive učinke pogostega uživanja ocvrte hrane. Le peščica anketirancev jo vključuje v jedilnik večkrat tedensko, kar pomeni, da ocvrta hrana v povprečju ne predstavlja osrednjega dela prehrane.

Ob primerjavi med spoloma se pokaže, da ženske pogosteje izkazujejo večjo zadržanost pri uživanju ocvrte hrane – najpogosteje le enkrat tedensko ali manj. Moški po drugi strani nekoliko pogosteje posegajo po njej enkrat do dvakrat tedensko. To lahko nakazuje na večjo prehransko ozaveščenost pri ženskah, ki so morda bolj pozorne na dolgoročne učinke prehrane na zdravje.

Pogostost uživanja ocvrte hrane se z višanjem starosti zmanjšuje, kar kaže na bolj zmerno izbiro prehrane pri starejših. Največkrat ocvrto hrano uživajo mlajši odrasli, zlasti tisti med 18 in 25 let.

11. Koliko ur na dan spite?

Graf 11: Povprečno število ur spanja na dan



Statistična analiza:

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev

Modus (celotno): 7–8 ur

Mediana: 7–8 ur

68,7 % spi 7–9 ur na dan.

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 6,8 ur dnevno
- Najpogostejši odgovor: 7–8 ur

Ženske:

- Povprečje: 7,2 ur dnevno
- Najpogostejši odgovor: 7–8 ur

Analiza glede na starost

18–25 let: Povprečje 6,7 ur

25–40 let: Povprečje 7,0 ur

40–65 let: Povprečje 7,1 ur

65+ let: Povprečje 7,4 ur

Interpretacija:

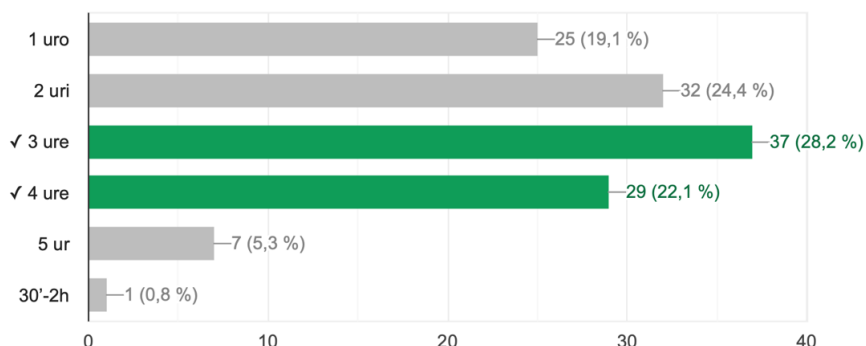
Večina anketirancev spi priporočeno količino, kar je spodbudno z vidika splošnega zdravja. Kljub temu skoraj četrtina poroča o krajšem spancu, kar lahko negativno vpliva na počutje, koncentracijo in imunski sistem. Manjši delež spi več kot devet ur, kar je lahko posledica telesnih obremenitev ali spremenjenih navad.

Primerjava med spoloma pokaže, da ženske pogosteje dosegajo priporočeno dolžino spanja, moški pa pogosteje spijo premalo ali preveč.

Povprečen čas spanja v vseh starostnih skupinah večinoma ustreza priporočilom NIJZ, pri čemer mlajši odrasli spijo nekoliko manj od priporočenih 7-9 ur, medtem ko starejši odrasli spijo v skladu z 7-8 urami. Zadostno spanje je ključno za zdravje, regeneracijo telesa ter izboljšanje kakovosti življenja.

12. Koliko ur pred spanjem pojedete svoj zadnji obrok?

Graf 12: Časovni razmik med zadnjim obrokom in spanjem



Statistična analiza

Opis podatkov

Vzorec: 126 udeležencev

Modus (celotno): 2–3 ure

Mediana: 2–3 ure

Analiza glede na spol

Moški:

- Povprečje: 2,1 ure pred spanjem
- Najpogostejši odgovor: 2 uri

Ženske:

- Povprečje: 2,4 ure pred spanjem
- Najpogostejši odgovor: 3 ure

Starostna skupina:

18–25 let: Povprečje 2,0 ure

25–40 let: Povprečje 2,3 ure

40–65 let: Povprečje 2,5 ure

65+ let: Povprečje 2,7 ure

Interpretacija

Večina anketirancev (več kot 74%) sledi priporočilu o zadnjem obroku 2–4 ure pred spanjem, kar pozitivno vpliva na kakovost spanja. Moški jedo povprečno 2,1 ure, ženske pa 2,4 ure pred spanjem. S starostjo se čas podaljšuje, saj starejši bolj upoštevajo priporočila.

Vendar pa 19,1% anketirancev zaužije zadnji obrok manj kot uro pred spanjem, kar lahko kaže na pomanjkanje časa, utrujenost ali nezavedanje o vplivu poznega hranjenja. Nekateri ljudje tudi večerjajo zelo zgodaj, kar lahko vodi do nočnih prigrizkov in slabe kakovosti spanja.

Diskusija

Na podlagi zbranih podatkov se kaže celostna slika življenjskega sloga sodelujočih v raziskavi, ki razkriva določene pozitivne navade, a tudi več področij, kjer so potrebne izboljšave za doseganje priporočil zdravega življenjskega sloga. Analiza vključuje telesno dejavnost, prehranske navade, hidracijoter izpostavljenost digitalnim vsebinam pri čemer so opazne razlike glede na spol in starost.

Gibanje udeležencev je zmerno, saj večina dnevno hodi med 50 in 60 minut, kar je spodbudno, a še vedno nekoliko pod optimalnimi priporočili. Zanimivo je, da najstarejši sodelujoči hodijo največ. Po drugi strani pa je vadba za moč, ki je ključna za ohranjanje mišične mase, izrazito zanemarjena – skoraj polovica vprašanih je sploh ne izvaja.

Podobna dvojnost se kaže pri prehranskih vzorcih. Večina posameznikov sicer dnevno uživa tako beljakovine živalskega kot rastlinskega izvora, a pogosto v omejenih količinah. Rastlinske beljakovine ostajajo dopolnilo, ne pa enakovreden vir, kar je skladno s prevladujočo prehransko prakso v zahodnem svetu. Sadje in zelenjava sta vključena v prehrano večine, a običajno le v enem ali dveh obrokih dnevno, kar ne dosega priporočil o treh do petih. Tudi tukaj izstopajo ženske z nekoliko boljšimi navadami kot moški, srednja starostna skupina pa je najbližje idealu.

Zadosten vnos vode je eden od najbolj pozitivnih vidikov raziskave – večina vprašanih dosega priporočene količine, zlasti starejši, ki v povprečju pijejo več. Ta podatek je pomemben, saj dobra hidracija prispeva k boljši presnovi, zbranosti in splošnemu počutju.

Na drugi strani pa je pretiran vnos soli še vedno prisoten pri manjšem, a ne zanemarljivem delu anketiranih, zlasti pri mlajših odraslih, kjer bi pričakovali večjo ozaveščenost. Uporaba zaslonov predstavlja področje, kjer je razkorak med priporočili in realnostjo očiten.

Mlajši odrasli preživijo pred zasloni več kot pet ur dnevno, kar je zaskrbljujoče z vidika duševnega in telesnega zdravja. Zelo malo jih dosega priporočeno omejitev časa, kar pomeni, da je digitalna zasvojenost postala del vsakdana. Tudi tukaj se kažejo generacijske razlike – starejši preživijo manj časa pred zasloni, kar je lahko posledica drugačnih navad, življenjskih ritmov ali nižje digitalne vključenosti.

Prehranske izbire glede predelane hrane in sladkih prigrizkov razkrivajo razširjeno navado, ki negativno vpliva na zdravje. Skoraj 60 % udeležencev tovrstna živila uživa vsaj nekajkrat tedensko, kar odraža dostopnost in vpetost nezdrave prehrane v vsakdan. Mlajši ponovno izstopajo z najvišjo frekvenco uživanja, kar je zaskrbljujoče, saj so ravno v tej starostni skupini temeljne prehranske navade še vedno v oblikovanju.

Skupna interpretacija raziskave tako ponuja vpogled v razmeroma zmerno zdrav življenjski slog anketirancev, a z več izraženimi pomanjkljivostmi. Te se najpogosteje kažejo pri količini telesne vadbe, prekomerni uporabi zaslonov, prenizkem vnosu sadja in zelenjave ter visoki pogostosti uživanja predelane hrane. Starost in spol se v veliki meri izkazuje kot dejavnika, ki vplivata na zdrav življenjski slog – z ženskami in srednjo generacijo kot skupinama z nekoliko bolj zdravimi navadami, ter mlajšimi odraslimi, ki pogosteje odstopajo od priporočil. Podatki predstavljajo dobro izhodišče za ciljno usmerjene preventivne ukrepe in ozaveševalne kampanje, ki bi s spodbujanjem gibanja, kakovostne prehrane in digitalne higiene lahko pomembno prispevale k boljšemu javnemu zdravju.

Viri in literatura

- Inštitut za nutricionistiko. (2021). *Smernice zdrave prehrane*. <https://prehrana.si/moja-prehrana/odrasli>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). *Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2020/04/referencne_vrednosti_2020_3_2.cleaned.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/who_smernice_td_slv.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Elektronski zasloni – priporočila za uporabo pri otrocih in mladostnikih*. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/elektronski-zasloni-priporocila-za-uporabo-pri-otrocih-in-mladostnikih/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2025). *Dajmo prednost zdravemu spanju*. https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/03/Dajmo-prednost-zdravemu-spanju_gradivo.pdf
- Swinburn, B. A., Kraak, V. I., Allender, S., Atkins, V. J., Baker, P. I., Bogard, J. R., ... & Dietz, W. H. (2019). The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report. *The Lancet*, 393(10173), 791–846. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822-8)
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Vintar Spratzer, M., Bak, D., Rašl, A., Anderluhi, M., Vreča, M., Rižnar, S., Šabak, Š., Hudoklin, M., & Geršičar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. <https://online.pubhtml5.com/agma/giyr/#p=4>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>